

PHYSICAL EDUCATION 1 - course description

General information	
Course name	PHYSICAL EDUCATION 1
Course ID	16.1-WZ-ZarzP-WF1
Faculty	Faculty of Economics and Management
Field of study	Management
Education profile	academic
Level of studies	First-cycle studies leading to Bachelor's degree
Beginning semester	winter term 2023/2024

Course information	
Semester	1
ECTS credits to win	0
Course type	obligatory
Teaching language	polish
Author of syllabus	dr Tomasz Grzybowski

Classes forms					
The class form	Hours per semester (full-time)	Hours per week (full-time)	Hours per semester (part-time)	Hours per week (part-time)	Form of assignment
Class	30	2	-	-	Credit

Aim of the course

Rozwijanie zainteresowań związanych ze sportem i rekreacją ruchową. Kształtowanie umiejętności zaspokajania potrzeb związanych z ruchem, sprawnością fizyczną oraz dbałością o własne zdrowie

Prerequisites

Student posiada ogólną wiedzę na temat funkcjonowania organizmu ludzkiego

Scope

Edukacja prozdrowotna poprzez wychowanie fizyczne i sport. Ogólna charakterystyka i podstawowe przepisy wybranych dyscyplin sportowych. Praktyczne umiejętności z zakresu wybranych dyscyplin sportowych (Katalog dyscyplin sportowych w SWFIS UZ)

Teaching methods

dyskusja, warsztaty, praca w grupach

Learning outcomes and methods of theirs verification

Outcome description	Outcome symbols	Methods of verification	The class form
Student wyjaśnia wpływ aktywności fizycznej na prawidłowe funkcjonowanie organizmu oraz rozpoznaje zagrożenia dla zdrowia wynikające z niehigienicznego trybu życia; opisuje stan swojej sprawności fizycznej; wyjaśnia podstawowe przepisy i zasady wybranych dyscyplin sportowych	K_W15	- an observation and evaluation of activities during the classes - test określający poziom rozwoju motorycznego i umiejętności technicznych lub diagnoza stanu zdrowia i sprawności fizycznej	Class
Student pracuje w grupie z zachowaniem zasad współżycia społecznego; stosuje zasady „fair play” podczas rywalizacji; szanuje osoby o różnym poziomie sprawności fizycznej; wykazuje odpowiedzialność podczas używania sprzętu i urządzeń sportowych	K_U15 K_K02	obserwacja zachowań studenta podczas rywalizacji sportowej i w warunkach wymagających współpracy w grupie	Class
Student samodzielnie podejmuje różne formy aktywności fizycznej świadomy jej wpływu na funkcjonowanie organizmu; stosuje różne formy aktywności w zależności od stanu zdrowia, samopoczucia, warunków atmosferycznych	K_K01	an observation and evaluation of the student's practical skills	Class

Assignment conditions

Podstawą zaliczenia jest:

- systematyczne i aktywne uczestnictwo w zajęciach (dopuszcza się jedną nieobecność na zajęciach w semestrze):
 - student ma możliwość odrobienia nieobecności w terminie dwóch tygodni od jej zaistnienia, uczestnicząc w zajęciach dowolnej grupy po uzyskaniu zgody prowadzącego (w ciągu jednego dnia można uczestniczyć tylko w jednych zajęciach (90 min.)
 - odrabianie zajęć nie jest możliwe w dwóch ostatnich tygodniach semestru
- ocena sprawności fizycznej i umiejętności ruchowych przy zastosowaniu standardowych testów określających poziom rozwoju motorycznego i umiejętności

technicznych (poziom standardowy sprawności fizycznej) lub znajomości przez studenta metod diagnozy stanu zdrowia i sprawności fizycznej oraz umiejętności zastosowania ćwiczeń fizycznych dla usprawniania dysfunkcji ruchowych, fizjologicznych i morfologicznych za pomocą indywidualnych (w zależności od rodzaju niepełnosprawności) wskaźników funkcji organizmu (obniżony poziom sprawności fizycznej)

Recommended reading

1. Adamska-Wełnicka A.: *Medycyna stylu życia*. PZWL Wydawnictwo Lekarskie, Warszawa 2020
2. Bartik P.: *Kultura fizyczna osób z niepełnosprawnością. Dostosowana aktywność ruchowa*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2009
3. Stefaniak T.: *Atlas uniwersalnych ćwiczeń siłowych*. Wydawnictwo BK, Wrocław 2002
4. Woynarowska B.: *Edukacja zdrowotna. Podręcznik akademicki*. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2010

Further reading

1. Magazines and e-books available at the University Library, digital databases - medical sciences and health sciences <http://www.bu.uz.zgora.pl/>
2. Materiały dydaktyczne na stronie SWFiS UZ <http://ksztalcenie.uz.zgora.pl/html/swfs.php>

Notes

Szczegółowe informacje o zakresie tematycznym, efektach kształcenia, metodach weryfikacji i warunkach zaliczenia w poszczególnych dyscyplinach sportu zawarte są w „Katalogu dyscyplin sportowych w SWFiS UZ”

Modified by dr Tomasz Grzybowski (last modification: 16-05-2023 17:25)

Generated automatically from SylabUZ computer system